2.

19 CUISINIÈRES EXTRAORDINAIRES

RECETTES RAPIDES EN 15 MINUTES

32 PLATS ET DESSERTS

CONCOCTÉES AVEC AMOUR & BIENVEILLANCE

2014

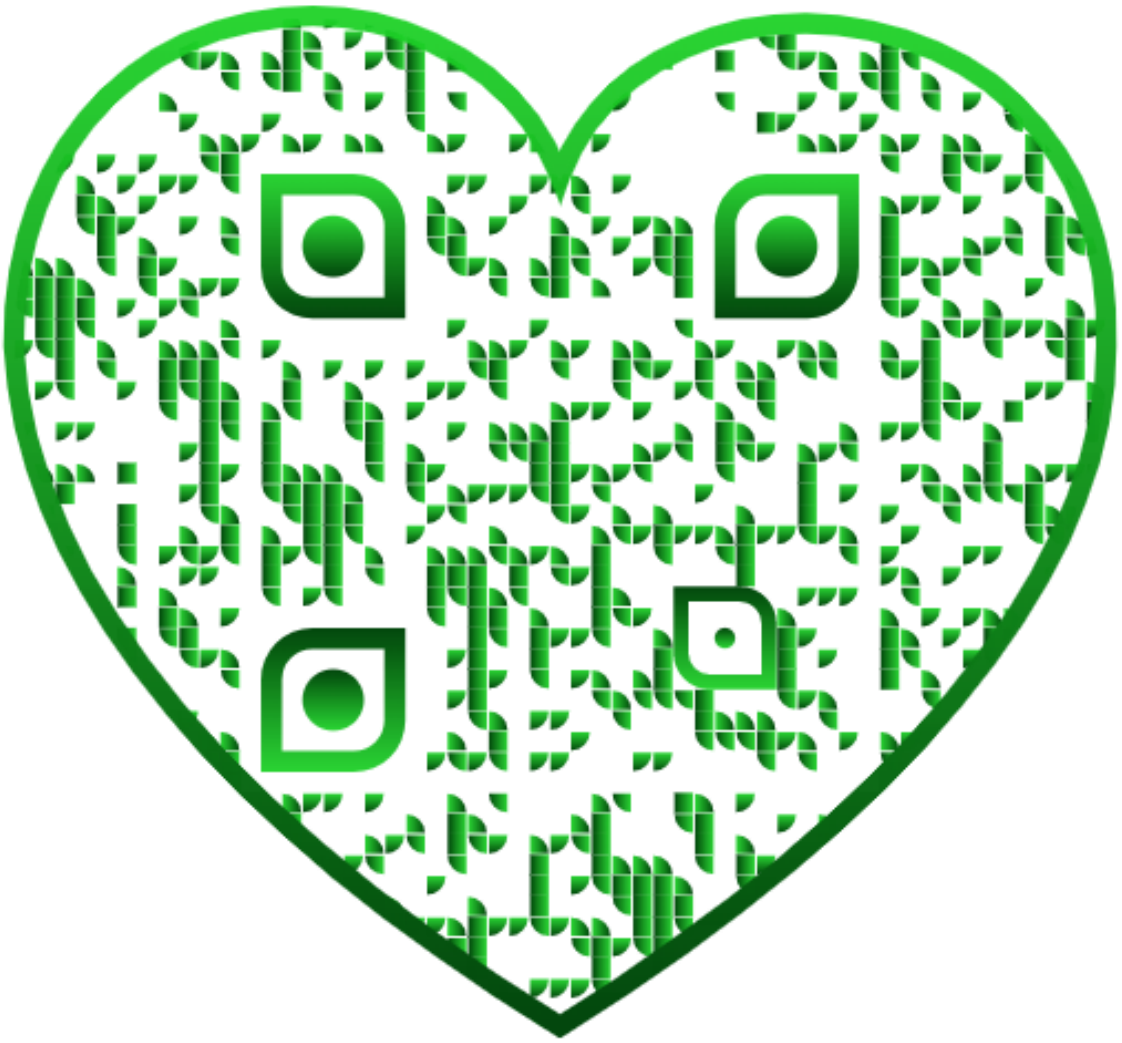


Table des matières

TABLE DES MATIÈRES 2
LES AUDITEURS 4
10 CHOSES À FAIRE LE WEEK-END EN CUISINE ET ÊTRE COOL EN SEMAINE 12
INTRODUCTION 16

SOUPES ET ZAKOUSKIS

SOUPE AU LARD ET AUX LÉGUMES 17
SOUPE CRUE AU LAIT DE COCO 18
SOUPE DE POULET THAI 19
BOUILLON AUX SCAMPIS, COURGETTES ET TOMATES 20
SOUPE AUX ŒUFS BROUILLES 21
TARTARE D'ALGUES AU LAIT DE COCO 22
TARTARE AUX ALGUES 23
CROQUANTS DE LEGUMES EN SAUCE MISO ROUGE 24

SALADES

SALADE DE QUINOA À LA LIEGEOISE 25
SALADE DE QUINOA, PETITS LÉGUMES ET SAUMON FUMÉ 26
SALADE DE BETTES 27
TABOULE DE BROCOLI AUX MAATJES ET AVOCATS 28
SALADE DE CHICONS AU ROQUEFORT 29
SALADE MULTICOLORE AU FENOUIL 30
SALADE D'AVOCAT AUX CREVETTES 31
COLESLAW (SALADE DE CHOU ET CAROTTE) 32

Table des matières

Plats chauds

Cabillaud et épinards au curry 33
Chou pointu au gingembre, riz et saumon 34
Chou-fleur au curcuma et purée de noisettes 35
Blettes aux champignons 36
Dos de lieu et choucroute vapeur 37
Saumon teriyaki 38
Legumes en sauce sesame 39
Dés de saumon express au wok 40
Poêlée de chou chinois, champignons et bœuf 41

Desserts

Bananes cuites au lait de coco et cacao 42
Crepes d'avoine salees ou sucrees 43
Pudding cru au cacao 44
Gâteaux vapeur au the vert 45
Pudding aux graines de chia 46
Crepe canadienne 47
Crêpes sans sucre aux bananes 48
Licence 49

Les auditeurs

Véronique Bourfe-Rivière

J'ai inventé le terme de« nourrithérapeute » pour tenter d'expliquer ce que je propose. Je ne sais pas accompagner une personne autrement que dans une démarche globale : le contenu de l'assiette n'est qu'une partie de ce qui nous nourrit, mais comment et pourquoi on mange, comment on vit, comment on respire, comment on s'aime... tout compte ! Mon accompagnement s'inscrit donc dans une démarche d'évolution personnelle, avec comme porte d'entrée et pilier central les nourritures au sens large, et plus spécifiquement l'alimentation. Progressivement j'aide les personnes que je guide à trouver celle qui leur convient en se mettant à l'écoute d'elles-mêmes -par téléphone ou chez moi, à Villeneuve-d'Ascq (59)-. Je m'adapte au cas par cas, y compris en proposant des dégustations à l'aveugle, des recettes de cuisine sur mesure, des visites de magasins pour découvrir des produits...

En région lilloise, j'anime des cours de cuisine, des « causeries, et d'autres temps collectifs (www.se-nourrir.fr). On peut aussi me rencontrer sur divers salons bio dans le Nord de la France et à Paris. Je suis par ailleurs journaliste spécialisée dans l'alimentation et l'écologie.

Laurence Fischer

Coach en alimentation saine (individuel et groupe sous forme d'ateliers pratiques), je pratique aussi le massage et la réflexologie plantaire causale. Mon moteur: éveiller le plus grand nombre à l'impact que peut avoir l'alimentation sur notre mieux-être, et rendre l'alimentation naturelle accessible à toutes et tous. Pour certains profils, le retour à soi ne se fait pas que par l'assiette, d'où l'importance de mes autres pratiques (réflexologie et massages). Il est parfois difficile de s'y retrouver dans les méandres de l'alimentation saine. Comment peut-on faire de simples changements pour aller vers une alimentation adaptée à vos besoins et accroître votre vitalité ? Nous procéderons à l'élaboration de votre profil alimentaire afin d'adapter au mieux votre alimentation selon votre nature profonde. Si vous souffrez de désordres organiques courants actuellement (maladies auto-immunes, glycémie instable, dysbiose, sensibilités chimiques multiples, candidose, etc.) un audit nutritionnel complet avec les outils de Taty Lauwers, s'impose. Ces sessions s'articulent autour, par exemple, de conseils pratiques et recettes simples qui pourront donner suite à des ateliers de mise en pratique. Des ateliers qui mettent l'accent sur l'alimentation saine : variée (afin de satisfaire la plupart des métabolismes) et naturelle (non manipulée, sans résidus chimiques, donc souvent bio). Chaque atelier est un pas vers un retour à nos racines, à la nature et à notre vitalité. Une alimentation totalement naturelle contribue à l'amélioration de notre santé globale.

A Bruxelles 1000 - 0484 361 624 - *laurence @bodytosoul.eu - www.bodytosoul.eu*

Muriel Cruysmans

Conseillère en nutrition (CERDEN), en formation de Coach (LCA), Muriel est passionnée de nutrition et de cuisine santé. Elle anime actuellement des « Ateliers Nutris » à la Vie-Là (Maison de Médecine Intégrative liée à la Clinique St Pierre d'Ottignies).

Aline Verheyen

Je suis naturopathe et j'utilise la magie des plantes, de la terre, des aliments vrais et ressourçants, de la respiration et des thérapies énergétiques pour vous redonner un maximum de vitalité ! J'accompagne les personnes vivant une maladie chronique ou un passage à vide afin qu'elles (re) trouvent leur force, pouvoir et authenticité. J'offre des clés et des outils pratiques pour pouvoir, en toute autonomie, reprendre le chemin d'une existence qui vous réchauffe le cœur et vous met le sourire aux lèvres. J'adore vous encourager et vous accompagner dans cette transformation. Je suis une idéaliste un peu rebelle passionnée par le développement personnel, la spiritualité, les solutions naturelles de santé et l'écologie. Les films, les chiens, les tisanes, les câlins et les bons bains chauds font chanter ma vie. Je suis impatiente de faire votre connaissance et d'apprendre à connaître ce qui vous anime. Entretemps, un livret digital sur le sommeil vous attend gratuitement sur *alineverheyen.be*

Sylvie Kaye

Naturopathe, coach en nutrition, experte en naturo-cosmétique du blog www.eveilnissa.com Tombée dans la marmite des méthodes naturelles de bien-être et maman d'une petite fille, je réalise encore plus l'importance de manger vrai !

« Cette délicieuse recette démontre simplement que nous pouvons nous passer de sucre et de tous ses substituts. Au programme : énergie retrouvée, vitalité préservée et plaisir d'une nourriture vraie ! »

Julia Arman

Passionnée de cuisine, à la fois saine et joyeuse, je valorise le « tout fait maison ». La qualité passe aussi par l'origine des ingrédients : du bio, du fermier, du naturel. Dans ma démarche, il s'agit de reproduire soi-même les habituels achats du quotidien : pâtes à tartiner, jus, confitures, pains, charcuteries... Une occasion de pouvoir gérer la composition de ces préparations, et d'y substituer les aliments dits « de confort » par des aliments « vrais » et ressourçants pour que tout notre être puisse profiter du plaisir de manger.

extracteurdejus.wordpress.com

Taty Lauwers

Je me présente comme "chercheuse en cuisine", "Inventeur de la non-cuisine" ou "courtière en régimes-santé". Depuis 1996, je rédige des guides culinaires basés initialement sur la méthode Kousmine. Depuis 2003 ils sont édités par ma propre maison d'édition Aladdin (Belgique). Je vous y invite dans le contexte d'une Cuisine Nature à découvrir comment modifier en douceur notre assiette quotidienne vers plus de bon sens: moins de produits animaux, plus de légumes et de fruits, des aliments frais, des matières grasses de toute première qualité...: les moeurs alimentaires de nos ancêtres, quoi - mieux connues aujourd'hui sous le nom de "régime crétois". Et surtout à comprendre le pourquoi des conseils de nutrition actuels! Depuis 2008 une nouvelle collection a vu le jour, écrite à l'intention des très curieux de nutrition et des thérapeutes: les Topos.

Pourquoi une telle passion pour la cuisine dite "saine" à quarante ans seulement? Il se fait que je suis malade depuis que je suis née, toutes sortes de bobos pas graves mais permanents et variés. En 1987, c'est devenu une variante de la fibromyalgie avec laquelle j'avais appris à vivre puisque le diagnostic à l'époque était "déprime masquée". En 1994, à 38 ans, c'est devenu moins anodin. J'ai été opérée d'un cancer du côlon. Je vis aujourd'hui avec une maladie auto-immune (RCUH pour les spécialistes) et une kyrielle d'intolérances alimentaires (grommeuleu pour une gourmande...). Ce n'est qu'à quarante que j'ai appris à cuire plus que deux oeufs sur le plat, et puis le reste est venu.

Je suis désormais prémunie des effets invalidants de ces maladies grâce à l'application d'une hygiène de vie toute simple, diamétralement opposée à la vie de rat de laboratoire que je menais antan. Découverte du bon sens ancestral...

Christiane Cornet

Kinésithérapeute depuis plus de 30 ans, kinésiologue depuis près de 20 ans, formée en nutrithérapie par J.P. Curtay et en audit nutritionnel par Taty Lauwers, c'est évident pour moi d'associer la nutrition à la kinésiologie car l'alimentation est la base de notre santé et de notre bien-être tant physique que psychique.
La kinésiologie peut aider à établir le plan alimentaire le plus adapté à chacun tout en agissant sur les plans énergétique et émotionnel.
Je consulte sur rendez-vous dans la province de Luxembourg (séances en kinésiologie et/ou nutrithérapie avec profilage et suivi)
c-cornet@edpnet.be

Sandrine Le Youdec

Conseillère en nutrition, Je réalise des audits nutritionnels selon les principes de Taty Lauwers afin d'aider les personnes à trouver leur alimentation qui leur convient et à améliorer leur vitalité.
J'anime des ateliers de cuisine saine et gourmande sur Rennes et la région rennaise. J'utilise des aliments ressourçants pour la plupart bio, locaux et de saison.
06 16 37 23 91
contact@saveur-o-naturel.fr
www.saveur-o-naturel.fr

Katia Meyer

Qui je suis :
Une femme … curieuse et gourmande
Una ragazza … d'origine italienne
Une épouse … chanceuse
Une maman … de 3 enfants qui m'ont ouvert tant de portes
Une kinésiologue … qui apprend à faire confiance à son ressenti
Une coach … dans l'âme
Une voyageuse … du prêt et du loin
www.onespace.ch

Christelle Perpète

Psychologue et kinésiologue d'abord, mon parcours personnel m'a permis d'expérimenter intimement combien l'aliment sain et ressourçant pouvait avoir un impact extraordinaire sur mon bien-être physique et psychique. J'ai donc naturellement souhaité intégrer le volet alimentaire à mon travail d'accompagnante de la personne vers un mieux-être. J'anime notamment des ateliers où je fais rimer santé et bien-manger !
Pour en savoir plus, je vous invite à visiter mon site :
www.lefilaoblanc.be

Catherine Piette

Formatrice en cuisine santé auprès des particuliers depuis 2005.
Coach en alimentation depuis 2008.
Formatrice pour la restauration durable (collective ou non) depuis 2012.
Administratrice déléguée de Slow Food Brussels (asbl Karikol) depuis 2013.

Mes motivations : Rendre accessible l'alimentation bio et durable est mon crédo. Bio et gourmande depuis l'enfance, curieuse et passionnée par l'audiovisuel, j'ai été lassée de me heurter à des freins pour parler plus du bio et durable dans le média télé. Je me suis donc tournée vers une application concrète de mes convictions !
D'abord en donnant des cours de cuisine, ensuite, en devenant cheffe de mon propre établissement, et maintenant, en proposant du coaching en alimentation saine et des formations, tant pour les professionnels que pour les particuliers.
J'aime particulièrement accompagner le changement, et le dialogue qui s'instaure avec les personnes désirant améliorer leur santé par le biais de l'alimentation.
www.catherine-piette.be

Gabriella Tamas

naturopathe, conseillère en alimentation. En consultation individuelle j'aide les gens à trouver une alimentation adaptée à leur profil métabolique, à leur histoire et à leur mode de vie. J'interviens également auprès d'institutions pour parler du lien entre alimentation et santé et donner des conseils pratiques. J'anime des ateliers de cuisine, des ateliers d'alimentation en pleine conscience. J'interviens particulièrement pour les personnes en épuisement, les multi-allergiques et les enfants, également auprès des personnes en dépression ou souffrant de troubles bi-polaires.
Pour plus d'informations visitez mon site : www.aliprovia.fr
et mon blog culinaire : www.atelier-cuisine-bio.over-blog.com

Hélène Tranchant-Girard

est nutritionniste et formatrice en alimentation Kousmine. Elle a créé dans la Drôme un écogîte de séjour, La Croisée, où elle accueille des stages, des groupes et des personnes souhaitant se reposer à qui elle propose une Alimentation Santé Durable. Elle y anime notamment les stages organisés par l'Association Kousmine Française (alimentation santé niveau 1 et 2, jeûne) et des stages de nutrition appliquée pour Naturothérapeutes. Elle propose aussi des consultations de nutrition individualisée. LA CROISEE, Le Payoursel, 26120 OURCHES, 04 75 59 79 68 – lacroisee26@

Céline Van Regemorter

Gourmande et passionnée de voyages, c'est en Inde que Céline a pleinement réalisé l'importance de l'alimentation dans le bien-être physique et psychologique d'une personne. Elle a donc décidé d'intégrer le conseil nutritionnel dans sa pratique de thérapie psycho-corporelle. Elle propose ainsi un accompagnement global qui tient compte de l'état émotionnel et mental de la personne, par une écoute et un suivi psychologique, ainsi que de son corps physique, par un suivi nutritionnel et un large éventail de techniques corporelles (massage, relaxation, respiration, …).

Martine Willot

Retrouver une belle énergie, se sentir revivre en modifiant sa manière de manger, c'est possible ... et même facile ! Coach en alimentation (profilage alimentaire selon Taty) et hygiène vitale, j'organise des cures détox et j'aide les participants à composer des menus personnalisés, ressourçants et gourmands.
C'est donc avec enthousiasme que j'ai rejoint Gabriella et les amies de Taty pour participer à la conception de ce livret de recettes.
A vos casseroles et régalez-vous !

http://www.détoxàlacarte.fr/

Isabelle De Vaugelas

Née au bord de la Méditerranée, j'ai gardé une préférence pour les climats chauds, quand le soleil est au zénith et que les jardins, à la nuit tombée révèlent leurs senteurs. Les terres du Sud offrent généreusement des fruits et des légumes.

Docteur en pharmacie, j'ai toujours travaillé au service d'une certaine idée de la Santé : celle qui renforce l'individu et le considère dans sa globalité en participant au développement de l'homéopathie.

Une expatriation au Japon pendant 3 années m'a permis de découvrir un nouvel univers de cuisine fait de goûts, de textures et de saveurs toujours présentés de façon esthétique. J'ai étudié le modèle de l'Alimentation Santé des Japonais et notamment celle des habitants d'Okinawa, les centenaires…

...Toutes ces expériences tant professionnelles que culinaires m'ont donné envie d'aller plus loin: Comprendre ce que la nutrition peut apporter à la santé de l'individu... C'est ainsi que je suis devenue Diététicienne Nutritionniste (Université Paris Est Créteil) spécialisée en «Alimentation Santé et Micronutrition» (Diplôme Universitaire, Faculté de Pharmacie, Dijon).

La rencontre avec Taty Lauwers a été pour moi la confirmation que la santé passé d'abord par la réponse à cette question…. "qu'est ce que l'on mange ce soir ?"

Ma formation m'amène à pouvoir proposer des solutions aux enfants, aux adultes et aux seniors souffrant de pathologies liées à la nutrition comme le surpoids ou l'obésité mais aussi la dénutrition, l'anorexie, la boulimie, le diabète type 1 ou type 2, les pathologies cardio-vasculaires et également dans des pathologies telles que le cancer ou les pathologies dégénératives...Restaurer l'équilibre nutritionnel, micronutritionnel du microbiote intestinal est la voie d'accès à une meilleure santé.
Convaincue par la recherche scientifique et animée par l'émotion du plaisir de manger, je suis impatiente de vous rencontrer pour vous aider à retrouver un équilibre nutritionnel.

Myriam Francotte

Naturopathe, Thérapeute Essénienne, formée à la Spagyrie et aux diverses techniques vibratoires développées par Patrick Drouot.

Quoi de plus naturel pour une naturopathe de promouvoir une alimentation de bon sens et ressourçante, dans le respect des lois de la Vie et de la Nature, et en résonnance avec les besoins de chacun.

Il me tient à cœur de vous proposer un accompagnement global pour vous aider à conserver ou retrouver la santé sur tous les plans grâce à la naturopathie et à diverses thérapies énergétiques et vibratoires qui m'on été enseignées et qui me remplissent de joie chaque jour.

Et ainsi, vous aider à retrouver votre équilibre, remettre en circulation les énergies bloquées, transmuter les nœuds, les blocages, vous aider à retrouver votre propre pouvoir, mettre un petit rayon de lumière dans votre cœur !

J'anime également divers ateliers et conférences en Brabant Wallon, Bruxelles, Namur (alimentation santé, ateliers naturopathiques et énergétiques)

Julie Minten

Se nourrir, c'est la vie ! Manger pour vivre mais en se faisant plaisir, en transformant cette contrainte de nécessité en un geste créatif, motivant, énergisant, vitalisant.
Faire beaucoup avec peu, faire différent avec des ingrédients communs, utiliser de nouvelles saveurs, utiliser différentes techniques de cuisson ou de préparation, s'inspirer d'ailleurs, réinventer.
Le savoir sans créativité, c'est comme un pain sans sel ou une soupe sans épices.

Véronique Hyacinthe

Les livres de Catherine Kousmine et de Taty Lauwers ont constitué mes premières découvertes de la santé et de l'alimentation saine, il y a de cela plus de vingt ans.
Depuis, initiée à la naturopathie par le naturopathe André Passebecq et diplômée de l'institut Euronature à Toulouse, j'ai continué à approfondir mes connaissances en cuisine santé par les ateliers de cuisine crue de Pol Grégoire et la formation de profilage alimentaire de Taty.
Pour moi cuisiner rime avec santé, plaisir et … facilité !
Tout passe par le plaisir, le plaisir de préparer et de déguster une cuisine maison simple et goûteuse, tendance méditerranéenne, en créant des repas équilibrés à partir d'ingrédients bio, de légumes frais, d'épices et d'aromates essentiellement.

Christelle Colleaux

S'alimenter, une délicieuse responsabilité. Formée en audit nutritionnel avec Taty, maitre Praticienne en PNL
S'alimenter dans le respect de son corps et de la nature, préparer des repas avec des produits naturels et ressourçants, cuisiner de manière diététique et gastronomique en un minimum de temps, tel est mon objectif quotidien ! J'aime être créative et inventer des recettes avec ce que j'ai à disposition dans mon frigo… Depuis 2008, je transmets mes connaissances culinaires et diététiques lors de la formation S'alimenter, une délicieuse responsabilité où je partage mon enthousiasme et mon expérience d'une alimentation quotidienne, facile et pratique, savoureuse et gorgée de vitalité

10 choses à faire le week-end en cuisine pour être cool en semaine Par Catherine Piette

alias le planning du Jour P

Comment prévoir l'impro ? Vous voulez vous défaire de l'habitude des plats préparés, si faciles, qui font qu'il n'y a qu'à ouvrir le réfrigérateur et à tendre le bras pour se sustenter ? Une solution : les concocter vous-même une fois par semaine. Le reste du temps, vous fonctionnerez en cuisine d'assemblage comme avant, mais les produits seront de toute première qualité, propres à vous requinquer... enfin ! Choisissez un jour par semaine: « le jour P ». Vous passerez entre une et deux heures selon vos ambitions et votre appétit. Le reste de la semaine : la joie pure ! Voyons tout ce que pourrait préparer une personne pressée et organisée pour pouvoir se lâcher en semaine. C'est ce que nous faisons en famille. Pour deux repas par jour, je ne passe pas plus de quinze minutes en cuisine chaque jour -- sauf ce fameux jour P où nous préparons ensemble les bases.

1 Du bouillon de poulet

Le bouillon servira de base aux potages ou d'eau de cuisson du riz et du quinoa. La préparation est quasi nulle : jeter tous les ingrédients non pelés dans une casserole d'eau ! La cuisson va durer deux heures ou plus, sans surveillance. Laissez ensuite refroidir le Bouillon en casserole quelques heures avant de le transvaser dans un récipient plastique. Vous le conserverez une semaine au réfrigérateur ou trois mois au congélateur.

1. Choisissez un poulet de ferme, ou bio. Demandez que l'on retire les blancs (ou faites le vous-même) : gardez-les pour un repas. Faites le bouillon avec les cuisses, les ailes, la carcasse, 1 poireau, 1 oignon, 1 carotte, du vin blanc et un bouquet garni.
2. Cuisez-le plusieurs heures à feu très doux.
3. Lorsque c'est cuit, vous séparerez le bouillon, et garderez à part la viande cuite.
4. Faites des bonbons de poulet avec le blanc, du risotto poulet champignons avec le bouillon et le poulet cuit, ou une soupe au poulet thaï par exemple…
http://cuisine-et-sante.skynetblogs.be/archive/2007/06/07/vertus-du-bouillon-de-poulet-a-l-ancienne.html

2 Deux soupes très épaisses aux goûts bien distincts.

Ne mettez pas trop de légumes différents dans votre soupe, cela vous donnera des soupes avec de la personnalité ! Prévoyez de cuire le potage en triple dose.

1. Coupez un oignon et faites le revenir dans l'huile ou la graisse de palme bio non hydrogénée.
2. Faites aussi revenir les légumes pendant quelques minutes en remuant également, avant de mouiller avec un peu d'eau (jusqu'à hauteur des légumes).
3. Après refroidissement, congelez le surplus. Vous en décongèlerez la portion utile un jour de flemme.

Quelques bons mariages : carotte et cumin, carotte et coriandre, blanc de poireau et pomme fruit, potimarron coriandre, patate douce citronnelle, betterave rouge citron et cumin, chou rouge cannelle et flocons de châtaigne, concombre et aneth…

http://cuisine-et-sante.skynetblogs.be/archive/2007/04/11/soupe-celeri-rave-curry-rouge.html

3 Du rôti de porc ou rosbif au four doux

Faites cuire au four doux (en hypocuisson, à 85°C) des quasi-charcuteries comme un rôti de porc. Vous obtiendrez une « quasi charcuterie », cuite comme un jambon à l'os. Sans aucun additif ni sel. Absolument délicieuse. Un travail de pro sans surveillance. Une réserve de viande cuite pour sandwiches, woks et pique-niques de midi.

1. Porc. Placez le rôti dans un plat, sans assaisonnement. 3h30 pour 900gr à 85°,
2. Rosbif. Dans une poêle bien chaude, dans un fond de matière grasse, faites saisir un rosbif de 600 g durant 30 secondes de chaque côté. Déposez-le ensuite sur la grille, dans le four préchauffé à 85°C. Laissez cuire 1 heure. Conservez jusqu'à cinq jours au frigo, sur une assiette (pas dans un récipient fermé).

Un bon gros Magret de canard et un filet de dinde cuiront de 30 à 45 minutes; un filet de porc de 600g cuira 2h30.

Le principe des hypocuissons. Hypocuire consiste à cuire une viande, un filet de volaille ou un poisson au four électrique à basse température (85°C). La texture et la saveur sont incomparables. Cuisson inratable. Le tableau complet des durées de cuisson est sur www.taty.be/RAF.

4 Des fournées de cookies

Ce sont des biscuits très faciles à faire et que l'on peut customiser à l'envi. Noisettes, noix, graines de sésame, de tournesol, de courge, noix de pécan, raisins, pépites de chocolat, cranberries, morceaux de dattes, d'abricots secs, de pommes crues… Utilisez du beurre cru, de la farine à 70 ou 80%, du sucre rapadura… Conservez-les dans une boîte en fer.

http://cuisine-et-sante.skynetblogs.be/archive/2006/12/11/a-la-maniere-de-tambouille.html

5 Des oignons hachés dans l'huile

1. Hachez un ou deux oignons assez finement, et mettez les dans un bocal ou une boîte plastique.
2. Vous les recouvrirez d'huile d'olive .

3. Vous tiendrez la semaine et disposerez d'une réserve toute prête à disposer sur les crudités.
Option super-organisée: faites-les déjà suer à la poêle. Conservez-les aussi sous huile au frigo. Vous gagnerez dix précieuses minutes pour vos plats au wok, vos potages du jour, que sais-je encore ?
http://cuisine-et-sante.skynetblogs.be/archive/2013/09/28/astuces-gain-de-temps-pour-repas-rapides-et-sains-7938475.html

6 Une salade lavée et prête à l'emploi (pour 6 jours)

1. Après avoir acheté ou cueilli votre salade, lavez-la directement, dans un bac d'eau fraiche (ne pas faire couler l'eau du robinet à toute puissance sur les feuilles, cela les abîme).
2. Examinez bien les côtes, quitte à relaver deux fois.
3. Ensuite essorez, et gardez la dans un grand bac plastique tapissé d'un torchon propre ou d'un papier essuie-tout, que vous refermerez sur la salade, sans mettre de couvercle.

La salade, de cette façon reste belle jusqu'à 6 jours, et vous piocherez dedans au fur et à mesure des repas pour une salade minute.

http://cuisine-et-sante.skynetblogs.be/archive/2013/09/28/astuces-gain-de-temps-pour-repas-rapides-et-sains-7938458.html

7 Des légumes cuits au four et conservés sous huile

C'est une réserve de légumes cuits pour plusieurs jours (vous pouvez même en congeler une partie, si vous avez fait 2 plats).

1. Faites braiser des légumes de saison au four chaud à 180° C pendant 40 minutes : soit poivrons, aubergines, courgettes en été; soit potimaron, patate douce, carotte, ciboule en hiver. Conservez-les en récipient hermétique au réfrigérateur, sous huile.
2. Dans le même four, faites braiser simultanément des languettes d'aubergine et de courgette. Vous les conserverez aussi sous huile; elles se gardent alors dix jours. Vous fourrerez ces languettes de crème d'aubergine ou de hachis, vous les fermerez avec une pique en bois. Je les sers parfois comme «tagliatelle» avec une sauce Bolognaise, pour changer du blé qu'on consomme trop. Je les farcis de Pâté de foie de volaille maison.

À utiliser :
1. réchauffés à la vapeur ou à la poêle
2. en caviar végétal, mixés avec votre épice favorite pour un dip savoureux
3. mixés avec du bouillon pour une soupe express
4. écrasés au presse-purée pour un parmentier au four, avec plein de beurre cru pour une purée réconfortante.

Donc, vous prenez ce qu'il vous faut dans votre réserve de légumes cuits au frigo (et gardés sous huile), et vous n'avez plus qu'à réchauffer et customiser (herbes, graines concassées ou germées) pour présenter un légume cuisiné en 10'!
http://cuisine-et-sante.skynetblogs.be/archive/2014/01/03/racines-d-hiver-roties-astuce-gain-de-temps-4-8030986.html

8 Du pesto à conserver sous huile

Profitez de la saison des herbes pour faire vos propres pestos, qui se conserveront sous huile plusieurs semaines au frais, et assaisonneront soupes, tartines, fromages blancs, potées de légumes.
Soyez inventifs, il n'y a pas que le basilic. L'ail des ours, les orties , la roquette et le persil peuvent être utilisés pour vos pestos maison.

Préparez d'autres trempettes, ces crèmes qui permettent d'improviser en cinq sec une belle petite dînette: du *Caviar d'aubergines* (se garde 3 jours au frigo), de la *Tapenade* (3 semaines), de la *Cervelle de Canut*, qui est du fromage aux herbes acidulé (3 jours).
http://cuisine-et-sante.skynetblogs.be/archive/2010/05/30/pesto-d-orties.html

9 Des Pancakes de légumes pour des collations ou des piques niques

Avec un restant de légumes, et des ingrédients que l'on a toujours sous la main, faites des pancakes !
A manger chauds ou froids, en collation sur le pouce, en lunch box ou au souper avec une salade, ils remplaceront le pain pour ceux qui l'évitent.

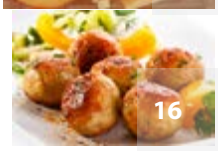
cuisine-et-sante.skynetblogs.be/archive/2014/01/28/pancakes-au-butternut-petit-dejeuner-paleo-8088668.html

10 De la mayonnaise maison

Découvrez les plaisirs de la mayonnaise maison. Grâce au truc repris sur le blog indiqué ci-dessous, vous ne pourrez plus la rater ! C'est un plaisir, car vous pouvez la customiser avec des herbes, des câpres, des cornichons, du Tabasco, en étant sûr de la qualité de votre huile. Se conservera 4 jours dans le frigo !

http://cuisine-et-sante.skynetblogs.be/archive/2013/08/03/mayonnaise-inratable-la-recette-d-esterelle-payany-7886537.html

Autres idées...



1. Cuisez une douzaine d'œufs durs (11). Dès qu'ils sont froids, conservez-les au frigo. Consommez-les dans un délai de cinq jours.
2. Lavez et parez les légumes de la semaine. Blanchissez ceux que vous ne consommerez pas dans les prochains jours et congelez-les. Chaque soir, vous décongèlerez une part de légumes. Le lendemain, il suffira de quelques minutes pour terminer la cuisson du plat.
3. Lavez des légumes et des fruits frais. Vous les transformerez en jus sur le pouce (12).
4. Concoctez une sauce cuite (13) comme du Coulis de tomate, qui viendra à point pour relever un plat au wok.
5. Vous aurez aussi prévu en stock des olives, des avocats, des crudités (14), des fromages de lait cru (15), tout ce qui vous permettra d'agrémenter les salades croquantes sans coup férir.
6. Cuisez — en mode classique, et non plus en hypocuisson — du pain de viande ou des boulettes maison (16), qui dépanneront afin de préparer un casse-croûte en un instant; ou pour un soir de flemme. Se conservent cinq jours au frigo.
7. Cuisez quelques noix en Brésilienne ou en Amandes du paradis (17). Brésilienne : faites griller dans une poêle sur feux doux, sans huile, avec un peu de sel marin fin, des noix diverses concassées (cajou, courge, cerneaux, Brésil, amandes, etc.). Amandes du Paradis: faites torréfier pendant 15 minutes au four chaud à 200°C des amandes enduites d'un peu de tamari.
8. Compotez à la vapeur douce ou en casserole des fruits de saison (18). Accompagnés de noix fraîches ou d'une Brésilienne, ce sera un en-cas hors pair, un dessert improvisé... Ces compotes se conservent au froid, sous récipient hermétique, pendant 4 jours.
9. Cuisez 500 g de riz et 500 g de quinoa (doses familiales) dans le Bouillon que vous venez de réaliser. Conservez-les au frais, en récipient fermé. Ajoutez-en dans un casse-croûte improvisé. Pour un plat complet, réchauffez-les à la vapeur lors de la cuisson des légumes du repas. Ou réchauffez-les au four doux lors d'une hypocuisson.
10. Préparez une pâte à crêpe classique . Faites cuire quelques crêpes. Gardez-les au frigo jusqu'à cinq jours. Vous improviserez un repas en quinze minutes en les fourrant de restes de la veille (légumes et poulet, par exemple), d'un peu de sauce et zoup au four à basse température pendant 30 minutes. Pas besoin de béchamel puisqu'à cette température, rien ne sèche. Ces crêpes en version plus sucrée peuvent être un en-cas bienvenu pour la collation d'après-midi.

Illustration pratique

Vous disposez d'une fameuse base d'assemblage en cuisine nature pour toute la semaine.

Exemple d'un pique-nique équilibré et rapidement préparé le matin ou improvisé le soir, quand vous rentrez trop vanné du bureau pour cuisiner :

Mélangez des légumes cuits de la veille au soir (ou décongelés) et quelques feuilles de laitue prélavée avec 100 à 200 g de protéines animales (rôti de porc ou de boeuf en hypocuisson, précuits le jour P, maquereau en boîte, œufs durs, lamelles de magret de canard en hypocuisson, etc...).

Si vous vous déplacez avec le casse-croûte, n'assaisonnez pas avant de partir. Prévoyez dans un petit récipient séparé un peu d'huile ou une sauce froide, dans lesquelles les huiles restent crues. La sauce est aussi préparée le jour P.

Vous pourriez ajouter à ce casse-croûte quelques oléagineuses ou de la Brésilienne du jour P, ainsi qu'une cuillérée de crudité fraîchement râpée.

Illustration d'un repas chaud sur la base de notre cuisine d'assemblage nature :

Préchauffez le four à 85°C/100°C. Placez-y un peu de quinoa déjà cuit et la viande en hypocuisson que vous comptez réchauffer. Faites décongeler à la vapeur douce les légumes que vous aviez bien entendu oublié de décongeler la veille. Pendant la demi heure de réchauffage au four, préparez-vous un jus de légumes et de fruits maison à base des légumes qui sont déjà lavés.

PHOTOS : COPYRIGHT SHUTTERSTOCK.COM - NE PAS COPIER

INTRODUCTION

« Heu des nourritures vraies ? Fraîches, brutes, et cuisinées maison ? Non, pas possible pour moi, je travaille, je rentre tard, je suis débordé... » Bref, vous non plus, vous n'avez pas en stock cette denrée de plus en plus rare et qui s'appelle le temps ! Certes, on pourrait discutailler sur le fait qu'il est pourtant distribué très équitablement dans ce monde, chacun 24 heures par jour, pas de jaloux. Et que pour le reste, ce n'est peut-être finalement qu'une question de priorités. Mais non. Pas de discussion. On comprend : nous courrons souvent nous aussi. Mais nous, nous avons nos armes fatales : nos recettes vite faites. Des petits plats bons, beaux, sains, vrais, et réalisés... en moins de 15 minutes chrono ! Testez, vous verrez, c'est facile, et ça fait du bien... à bien plus de niveaux qu'on ne l'imagine.

Certaines des recettes supposent parfois une préparation préalable, réalisée généralement le jour où vous avez un peu plus de temps devant vous. Vous savez, ce moment où en rentrant des courses de bon matin, vous avez en plus pris 20 minutes pour laver et découper vos légumes avant de les mettre dans le bac du réfrigérateur pour la semaine. Peut-être même pendant ce temps-là avez-vous aussi mis un bouillon sur le feu, tandis que des lentilles cuisaient sur celui d'à côté, et qu'un rôti se dorait la couenne au four (total préparation 6 minutes hormis le temps de cuisson...) Tout ça en même temps. Et s'il vous restait encore 10 minutes, qui sait si vous n'auriez pas préparé une pâte à tarte, et l'auriez glissée dans le frigo pour cet autre moment où, à l'inverse, vos minutes seraient comptées...

Voici nos recettes rapides, éprouvées, partagées, il ne vous reste plus qu'à vous les approprier... pour mesurer combien, tout compte fait, prendre un peu de temps pour prendre bien soin de soi, ça n'est pas si compliqué !

Véronique Bourfe-Rivière

SOUPE AU LARD ET AUX LÉGUMES

VÉRONIQUE B.

- 1 OIGNON
- 1 GOUSSE D'AIL
- L'ÉQUIVALENT DE 2 BOLS DE LÉGUMES DE SAISON DÉCOUPÉS EN PETITS DÉS OU LAMELLES, OU MÊME RÂPÉS, EX L'HIVER : POMMES DE TERRE + CAROTTES + ÉPINARDS +CHAMPIGNONS
  EX L'ÉTÉ : COURGETTES + FENOUIL + CHAMPIGNONS + HARICOTS VERTS BLANCHIS
- 100 G DE LARD FUMÉ
- 1,25 L D'EAU
- POIVRE

NOTES

4 personnes

COMMENT FAIRE ?

1. Faites chauffer l'eau à la bouilloire électrique.
2. Pendant ce temps, hachez l'oignon, écrasez la gousse d'ail.
3. Mettez les lardons dans une casserole bien chaude pour qu'ils lâchent leur graisse, baissez ensuite le feu, ajoutez l'ail et l'oignon, laissez les fondre, puis complétez avec le reste des légumes, en commençant par ceux qui demandent le plus de cuisson.
4. Couvrez d'eau bouillante, laissez cuire 7 à 10 minutes maximum.
5. Poivrez, goûtez, rectifiez l'assaisonnement (mais avec le lard, il n'est peut-être pas utile de saler).

SOUPE CRUE AU LAIT DE COCO

MYRIAM

- 4 CAROTTES
- 1/4 DE CHOU BLANC
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 C. À S. DE SHOYU OU DE TAMARI
- 1 C. À C. DE GRAINES DE CUMIN
- 10 FEUILLES DE PERSIL PLAT
- 1 PETIT BOL DE GRAINES GERMÉES
- 20 CL DE LAIT DE COCO
- 25 CL D'EAU

NOTES

4 personnes

Pour plus de saveur, servez la soupe crue bien froide. Variez les garnitures : jeunes pousses, légumes finement détaillés, saupoudrez d'un peu d'algues en paillettes ou d'un zeste de citron (bio bien sûr !)…

COMMENT FAIRE ?

1. Lavez les carottes et le chou. Détaillez-les en morceaux.
2. Mettez dans le bol du mixer les légumes, l'ail, le cumin, le shoyu (ou tamari), le lait de coco et l'eau. Mixez jusqu'à obtention d'une consistance lisse et onctueuse.
3. Rajoutez 1 c. à s. de purée d'amandes à la préparation.
4. Décorez avec le persil et les graines germées.

SOUPE DE POULET THAI

CATHERINE

- 1 FILET DE POULET BIO
- 1 POIREAU
- 2 CAROTTES
- GRAISSE DE PALME BIO NON HYDROGÉNÉE
- 1 POIGNÉE DE PETITS POIS SURGELÉS BIO
- 1 BOÎTE DE LAIT DE COCO
- 200ML DE BOUILLON DE POULET MAISON
- 1 C. À C. DE CURRY VERT THAÏ
- 1 C. À C. DE SUCRE DE CANNE OU DE FLEUR DE COCO
- 1 PINCÉE DE SEL MARIN (OU 1 C. À S. DE FISH SAUCE)
- 1 TIGE DE CITRONNELLE
- CORIANDRE FRAICHE (OPTIONNEL)

NOTES

2 personnes

Variante.
Choisissez de bonnes crevettes grises à éplucher, de la dinde ou du canard pour remplacer le poulet.

Si vous aimez les saveurs épicées… Le curry vert en pâte thaï est vraiment un must. Vous le trouverez en épicerie asiatique. Vérifiez qu'il ne contient aucun additif. Et conservez le au frais ! Quant au lait de coco, optez pour la version la plus pure possible (coco et eau).

COMMENT FAIRE ?

1. Coupez les blancs de poulet en morceaux gros comme votre petit doigt. Mettez de côté.
2. Lavez et coupez le poireau (blanc et vert) en petites rondelles. Coupez les carottes en petits cubes. Coupez la tige de citronnelle en très fines lamelles. Faites revenir les légumes (au wok ou à la casserole) et la citronnelle, dans un peu de graisse de palme. Lorsqu'ils ont bien sué et un peu coloré, ajoutez le curry vert. Mélangez bien. Réservez les légumes dans un plat à côté.
3. Remettez un peu de graisse de palme, faites colorer les morceaux de poulet. Rajoutez ensuite les légumes, le lait de coco et le bouillon, et la poignée de petits pois. Ajoutez le sucre, un peu de fish sauce. Goûtez, rectifiez (la fish sauce remplace le sel). Terminez par quelques pluches de coriandre.

BOUILLON AUX SCAMPIS, COURGETTES ET TOMATES

TATY

- ½ COURGETTE
- UNE TOMATE MÛRE ET CHARNUE
- 6 SCAMPIS DÉCORTIQUÉS
- ½ LITRE DE BOUILLON QUE VOUS AUREZ PRÉPARÉ LE JOUR P (2 LOUCHES)
- 10 FEUILLES DE BASILIC.

NOTES

1 personne

La plus simple solution pour les jules vivant en solo ou quasi: pendant que vous réchauffez du bouillon de poulet avec un peu de curry, pressez un verre de jus de légumes frais (carotte, céleri, persil, courgette...). Dès que le bouillon est assez chaud, mêlez-le au jus de légumes. Dégustez.

COMMENT FAIRE ?

1. Taillez la courgette et la tomate en très fins dés (en julienne). Ciselez les feuilles de basilic.
2. En hiver, remplacez le basilic par du persil plat.
3. Faites revenir la julienne pendant cinq minutes à feu moyen, dans un peu de matière grasse. Tournez souvent.
4. Ajoutez le bouillon maison et les crevettes décortiquées. Couvrez et portez à petit frémissement. Salez, poivrez.
5. Laissez cuire 5 minutes à semi- couvert.
6. Décorez de quelques feuilles de basilic ciselées.

SOUPE AUX ŒUFS BROUILLÉS

CHRISTELLE P.

- 2 LOUCHES DE SOUPE QUE VOUS AUREZ PRÉPARÉE LE JOUR P
- 1 ŒUF
- ÉPICES SELON LES GOÛTS : PIMENT, POIVRE, SEL, …
- 1 C. À S. DE BEURRE DE LAIT CRU ET/OU D'HUILE D'OLIVE VPPF (VIERGE PREMIÈRE PRESSION À FROID)
- GRAINES DE TOURNESOL GRILLÉES À SEC DANS UNE POÊLE.

NOTES

1 personne

Voici un repas qui contient légumes, protéines et bonnes graisses originelles. Je préfère cuisiner cette recette avec de la soupe « blanche » à base par exemple de céleri rave, de navet ou encore de chicons.

COMMENT FAIRE ?

1. Réchauffez la soupe à feu doux.
2. Lorsqu'elle est tiède, cassez l'œuf directement dans la casserole et battez-le à la fourchette dans la soupe. Petit à petit l'œuf va cuire à la façon d'un œuf brouillé.
3. Saupoudrez des épices choisies et versez la soupe dans un bol. Ajoutez le beurre et/ou l'huile d'olive ainsi que les graines de tournesol.

TARTARE D'ALGUES AU LAIT DE COCO

CATHERINE

- 30G DE HARICOTS DE MER DÉSHYDRATÉS
- 20G D'UN MÉLANGE D'ALGUES DÉSHYDRATÉES (DULSE ET NORI)
- 2 PETITS CORNICHONS
- 1 C. À S. DE CÂPRES AU VINAIGRE
- 1 ÉCHALOTE
- 1 BOÎTE DE LAIT DE COCO
- ½ GOUSSE D'AIL
- ZESTES DE ½ CITRON
- JUS DE ½ CITRON
- TAMARI

NOTES

2 personnes

Servez le tartare mélangé à des crevettes ou des morceaux de poisson fumé, dans un demi avocat, ou faites-en une tartinade avec du fromage blanc cru et une boîte de maquereau à la moutarde.

COMMENT FAIRE ?

1. Placez les algues dans un récipient d'eau et laissez-les se réhydrater 2 minutes.
2. Pelez et émincez finement l'ail et les échalotes. Hachez les cornichons, les câpres, les zestes de citron, les haricots de mer ainsi que les algues. Mêlez le tout dans un bol.
3. Préparez l'assaisonnement en mélangeant l'huile avec le jus de citron et le tamari. Ajoutez l'assaisonnement dans le bol et mélangez avec le reste de la préparation.
4. Servez avec des crackers, des tranches de radis noir, des feuilles de chicons, des tranches de concombre...

TARTARE AUX ALGUES

MYRIAM

- 8 C. À S. BOMBÉES D'ALGUES SÈCHES EN PAILLETTES
- 3 C. À S. DE JUS DE CITRON
- 4 C. À C. DE SAUCE DE SOJA OU DE TAMARI
- 4 C. À S. D'HUILE D'OLIVE OU DE NOIX
- 1 GOUSSE D'AIL HACHÉE
- ½ C. À C. DE GINGEMBRE FRAIS HACHÉ
- 3 C. À S. D'HERBES DE SAISON HACHÉES (PERSIL, CORIANDRE, CIBOULETTE…)
- 1 C. À S. DE CÂPRES HACHÉES

NOTES

4 personnes

A déguster sur du pain d'épeautre, galettes de sarrasin, galette essénienne
Véritables cornes d'abondance au niveau nutritionnel, les algues marines sont des alliées de choix pour faire le plein de minéraux, de protéines, de vitamines et d'antioxydants !

COMMENT FAIRE ?

1. Rincez rapidement les algues sèches puis réhydratez-les dans un saladier d'eau froide un court instant pour limiter la perte des minéraux. Egouttez-les bien. Ajoutez tous les autres ingrédients. Mélangez.
2. Rajoutez à la préparation 1 c. à s. d'amandes ou de noisettes concassées ou moulues ou 1 c. à s. de purée d'amandes. Eventuellement remplacez 2 c. à c. de sauce de soja par 2 c. à c. d'assaisonnement umébosis. Testez aussi l'ajout de ½ c. à c. de différentes épices : cardamone, coriandre, cumin, curcuma…
3. Utilisez l'eau de trempage des algues pour la confection de soupes
4. Laissez reposer ½ journée au moins au frigo. Se conserve plusieurs jours au frais.

CROQUANTS DE LEGUMES EN SAUCE MISO ROUGE

ISABELLE

- 1 C.A.S DE MISO ROUGE
- 1 C.A.S DE MIEL
- 1 JUS DE CITRON
- 1 C.A.S D'HUILE DE SÉSAME
- 1 C.A.S DE VINAIGRE DE RIZ
- 80G DE POUDRE D'AMANDES
- CAROTTES
- FENOUIL
- CONCOMBRE

NOTES

4 personnes

Le miso rouge, brun ou blanc peut être utilisé. La noix de coco râpée peut remplacer la poudre d'amandes.

Tous les légumes peuvent être ainsi préparé pensez à l'harmonie des couleurs (vert, rouge, orange, jaune…)

COMMENT FAIRE ?

1. Coupez en bâtonnets les légumes crus de votre choix (de votre frigo)
2. Préparez la sauce : Mélangez tous les ingrédients et installez la sauce au fond du verre, vous déposez les bâtonnets debout dans le récipient.

SALADE DE QUINOA À LA LIEGEOISE

ALINE

- 400G DE HARICOTS VERTS
- 80G DE QUINOA
- 2 C.À.S D'HUILE D'OLIVE
- 1 C.À.S DE VINAIGRE DE CIDRE
- 200G DE LARDONS
- UN PEU DE PERSIL
- 1 ÉCHALOTE
- ½ C.À.C DE BOUILLON DE LÉGUMES BIO
- DU BEURRE
- DU SEL MARIN NON RAFFINÉ OU SEL DE L'HIMALAYA OU DE LA FLEUR DE SEL
- DU POIVRE

NOTES

2 personnes

Pour gagner du temps, vous pouvez préparer une grande portion de quinoa à l'avance et en ajouter à vos plats et salades au fil de la semaine.

Les lardons peuvent être remplacés par des œufs durs écrasés à la fourchette ou des anchois pour varier les plaisirs.

COMMENT FAIRE ?

1. Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Lorsque l'eau arrive à ébullition, plongez-y les haricots. Poursuivez la cuisson pendant 10 minutes à feu moyen. Egouttez les haricots.
2. Pendant ce temps, portez de l'eau à ébullition dans une petite casserole. Versez-y ensuite le quinoa rincé et ajoutez le bouillon de légumes. Mélangez le tout avec une cuiller. Laissez cuire à feu doux pendant dix minutes. Eteignez le feu mais laissez-y la casserole pour faire gonfler les graines pendant cinq minutes (laissez le couvercle sur la casserole).
3. Sur le côté, cuisez les lardons dans une poêle avec un petit peu de beurre.
4. Préparez, dans un plat ou saladier, une vinaigrette avec les condiments. Mélangez l'huile, le vinaigre, une échalote que vous aurez finement hachée et le persil.
5. Ajoutez-y les haricots et le quinoa et mélangez le tout. C'est prêt !

SALADE DE QUINOA, PETITS LÉGUMES ET SAUMON FUMÉ

SANDRINE

- 150G DE QUINOA CUIT
- 200G DE LÉGUMES (CAROTTES, BROCOLIS, CHOU RAVE, TOMATES, OLIVE…)
- 150G DE SAUMON FUMÉ
- LE JUS D'UN CITRON VERT
- 4 C.À S. D'HUILE D'OLIVE
- 1 OIGNON FINEMENT HACHÉ
- SEL, POIVRE

NOTES

4/6 personnes

COMMENT FAIRE ?

1. Emincez très finement les légumes. Si vous avez un robot ou une mandoline, râpez les carottes et le chou rave. Coupez le brocoli en tout petits morceaux.
2. Dans un saladier, mélangez délicatement, les légumes, le quinoa, l'oignon et le saumon coupé en fines lamelles.
3. Ajoutez l'huile d'olive et le jus de citron. Salez et poivrez
4. Cette salade peut se manger à toutes les saisons. Il suffit de varier les légumes en fonction des saisons et des couleurs. L'été, vous pouvez mettre des courgettes râpées, des poivrons, tomates coupées en dés ; en hiver, des carottes, poireaux, chou rouge.
5. Vous pouvez également utiliser des légumes déjà cuits.

SALADE DE BLETTES

CATHERINE

- 1 BOTTE DE BLETTES COLORÉES OU NON
- 2 C. À S. D'HUILE D'OLIVE
- 1 C. À S. D'HUILE DE SÉSAME GRILLÉ
- 1 C. À S. DE GRAINES DE TOURNESOL
- 1 C. À S. DE GRAINES DE COURGE
- 1 C. À S. DE TAMARI
- 1 C. À S. DE VINAIGRE DE CIDRE
- SEL
- POIVRE

NOTES

2 personnes

Idée de repas complet : pendant que vous lavez les bettes, réchauffez le riz cuit dans un bol au cuit-vapeur. Pendant qu'elles cuisent, émincez 4 à 5 lamelles de canard séché au sel par personne. Servez les lamelles de magret séché sur les bettes avec le riz à côté.

COMMENT FAIRE ?

1. Lavez soigneusement les blettes et séparez les côtes des feuilles. Coupez les tiges en morceaux de 2cm, réservez. Coupez les feuilles de même.
2. Faites chauffer 1l d'eau bouillante pour y cuire les côtes 5', pendant ce temps là, cuisez à la poêle les feuilles avec les huiles et le tamari. Sortez les côtes de l'eau et rincez-les à l'eau froide. Servez sans attendre, en terminant par un peu de vinaigre de cidre, de sel et de poivre.
3. Variante : vous pouvez réaliser le même type de poêlée tiède avec des épinards ou du chou chinois

TABOULE DE BROCOLI AUX MAATJES ET AVOCATS

MURIEL

- 1 TÊTE DE BOCOLI
- 10 OLIVES NOIRES KALAMATA DÉNOYAUTÉES
- 1 AVOCAT
- 2 MAATJES (HARENG - HOLLANDAIS NOUVEAU)
- 1 CITRON
- 4 C. À S. D'HUILE QUINTUOR
- 2 C. À S. DE TAMARI
- 1/3 DE BOUQUET DE PERSIL PLAT (UNE TASSE DE PERSIL HACHÉ GROSSIÈREMENT)
- 1 OIGNON ROUGE

NOTES

Pour 2 personnes

Variante :
Vous pouvez remplacer les maatjes par des morceaux de chèvre frais !!

COMMENT FAIRE ?

1. Hachez le brocoli tout fin (soit au robot, soit au couteau, soit à la râpe manuelle) de manière à en faire une semoule. Hachez grossièrement les olives et le persil. Couper la chair de l'avocat en cubes et les maatjes en fines lanières. Zestez le citron et pressez-en le jus. Emincez l'oignon rouge.
2. Mélangez tous les ingrédients, c'est prêt !!

SALADE DE CHICONS AU ROQUEFORT

CÉLINE

- 3 BEAUX CHICONS/ENDIVES PLEINE TERRE
- 60 G DE ROQUEFORT
- UNE POIGNÉE DE PIGNONS DE PIN
- 1 C.A.S DE VINAIGRE DE FRAMBOISE
- 3 C.A.S D'HUILE D'OLIVE

NOTES

Pour 2 personnes

Variantes.
Pour une version moins chère de cette recette, remplacez les pignons par des cerneaux de noix. Pour une version plus sucrée-salée, ajoutez une petite poignée de raisins secs.

Dans cette recette, le vinaigre de framboise compense l'amertume du chicon et se marie très bien avec le goût du roquefort. Il lui donne un petit goût frais et acidulé de printemps, bien agréable au creux de l'hiver.

COMMENT FAIRE ?

1. Faites griller les pignons de pin.
2. Enlevez la partie amère des chicons en incisant la base en forme de cône. Coupez les chicons en petits morceaux.
3. Coupez les 2/3 du roquefort en petits morceaux.
4. Parsemez les pignons et le roquefort sur les chicons.
5. Préparez l'assaisonnement en mélangeant à la fourchette le vinaigre, l'huile et ce qui reste de roquefort jusqu'à ce que le roquefort fonde dans l'assaisonnement.
6. Ajoutez l'assaisonnement au moment de servir. Salez si nécessaire.

SALADE MULTICOLORE AU FENOUIL

MARTINE

- 2 ORANGES
- 1 GROS FENOUIL
- 24 OLIVES DÉNOYAUTÉES
- 4 BRANCHES DE PERSIL
- 1 SALADE ROUGE
- 2 C À S D'HUILE D'OLIVE VPPF
- 1 C À S DE VINAIGRE DE CIDRE
- SEL, POIVRE

NOTES

4 personnes

Une salade fraîcheur multivitaminée. N'utilisez que des ingrédients de toute première qualité. Pour un repas complet, ajoutez 6 c à s de quinoa déjà cuit le jour P. En hiver, on peut remplacer la salade par des bâtonnets de betterave crue.

COMMENT FAIRE ?

1. Lavez le fenouil, coupez-le en deux dans la hauteur, ôtez les tiges et la partie centrale qui est dure. Emincez-le très finement.
2. Pressez une orange et ajoutez le jus, le vinaigre et l'huile d'olive au fenouil émincé. Pelez l'orange restante, détaillez-la en quartiers que vous couperez en deux.
3. Ajoutez-les au fenouil. Coupez les olives en deux.
4. Lavez la salade et découpez quelques feuilles en lamelles. Lavez et effeuillez le persil.
5. Mélangez tous les ingrédients et assaisonnez de sel et de poivre.

SALADE D'AVOCAT AUX CREVETTES

MARTINE

- 2 AVOCATS
- LE JUS D'UN CITRON
- 1 OIGNON ROUGE
- 20 CREVETTES ROSES NON DÉCORTIQUÉES
- 3 C À S DE MAYONNAISE MAISON
- 5 BRINS DE CORIANDRE FRAÎCHE
- VERDURE DE SAISON

NOTES

4 personnes

N'utilisez que des ingrédients de toute première qualité.
Pour un repas complet, ajoutez à la salade du riz cuit le jour P.

COMMENT FAIRE ?

1. Si les crevettes ne sont pas cuites, cuisez les quelques minutes au cuit-vapeur. Laissez les refroidir. Décortiquez-les.
2. Coupez les avocats en deux. Ôtez le noyau, pelez-les et découpez-les en cubes que vous arroserez immédiatement de jus de citron.
3. Pelez l'oignon et découpez-le en rondelles très fines. Lavez la coriandre et effeuillez-la.
4. Dans un saladier, mélangez les dés d'avocat avec la mayonnaise maison. Ajoutez les oignons, la coriandre et les crevettes au mélange. Servez frais sur un lit de salade de saison.

COLESLAW (SALADE DE CHOU ET CAROTTES)

GABRIELLA

- ½ CHOU CHINOIS
- 2 CAROTTES
- 100G DE MAYONNAISE MAISON
- 50G DE YAOURT
- CIBOULETTE OU ANETH
- 1 C À S DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- SEL

NOTES

4 personnes

COMMENT FAIRE ?

1. Mixez les carottes coupées en rondelles et le chou dans un mixeur.
2. Mélangez le yaourt avec la mayonnaise, puis ajoutez les herbes, le sel et le vinaigre.
3. Ajoutez au mélange chou / carottes et mêlez intimement. Mettez au frais et dégustez. Si vous aimez, ajoutez quelques raisins secs blonds.

Cabillaud et épinards au curry

Aline

- 2 filets de cabillaud (environ 170g/filet)
- 400 g d'épinards frais
- 1 échalote
- un peu de beurre ou d'huile
- 1/2 dl de vin blanc sec ou de jus de citron
- sel et poivre
- 1/2 dl de crème
- 2 gousses d'ail
- sel et poivre
- 2 c à c rases de curry piquant en poudre

Notes

2 personnes

Comment faire ?

1. Prenez un plat allant au four et déposez-y l'échalote finement hachée.
2. Déposez les 2 filets côte à côte. Salez-les et saupoudrez d'un peu de poivre moulu.
3. Versez le vin blanc sec, ou le jus de citron, et la crème sur le tout.
4. Saupoudrez les filets avec une cuillère à café de curry piquant.
5. Mettez au four sous le grill pendant 14 minutes.
6. Pendant que le poisson est dans le four, lavez les épinards. Faites-les revenir dans un peu de beurre ou d'huile à feu vif. Salez et poivrez et écrasez deux gousses d'ail que vous disposez par-dessus. Mélangez le tout et laissez fondre les épinards sans couvercle afin d'éliminer l'eau et ce pendant 10 minutes.
7. Dressez sur une assiette et dégustez. Bon appétit!

Chou pointu au gingembre, riz et saumon

Christelle C.

- 150 g de chou pointu
- 1 morceau de gingembre frais
- 100 g de saumon frais
- 50 g de riz basmati (ou riz mi-complet) cuit
- 1 c. à s. de shoyu
- 2 c. à s. d'un mélange huiles VPPF (olive, colza, sésame)
- 1 c. à s. de jus de citron
- ½ c à c. de coriandre moulue

Notes

1 personne

Pour cette recette, tout le bonheur réside dans la sauce crue à base de gingembre et dans la délicatesse du chou pointu. Ensuite, toutes les variantes sont possibles !
Vous trouverez du chou pointu en magasin bio – rarement en grande surface.
Le shoyu est une sauce de soja fermentée naturellement et de qualité biologique.

Comment faire ?

1. Détaillez le chou pointu en fines lamelles.
2. Dans un saladier, rapez le gingembre frais et mélangez avec la coriandre, le shoyu, le jus de citron et l'huile.
3. Versez dans le saladier le riz cuit (froid ou chaud).
4. Détaillez le saumon en petits cubes et ajoutez-les dans le saladier.
5. Mélangez le tout et dégustez.

Eventuelle variante.
En fonction de ce que votre organisme accepte, vous pouvez ne pas mettre de saumon ou ne pas mettre de riz, voire aucun des deux. Le chou pointu avec cette sauce est tout simplement délicieux ! Une version avec du chou cuit 5 min à la vapeur fonctionne très bien aussi !

Chou-fleur au curcuma et purée de noisettes

Hélène

- 300 g de chou-fleur
- 2 c à c de purée de noisettes
- quelques raisins secs
- quelques noisettes grossièrement concassées
- 1 petit oignon
- curcuma et curry indien
- sel, poivre
- persil frais

Notes

Astuce : pour concasser grossièrement les noisettes, mettez-les dans un petit sac de congélation et tapez les, sac entre-ouvert, avec un rouleau à patisserie.

Comment faire ?

1. Lavez le chou-fleur, défaites les petits bouquets et coupez le trognon en petits cubes.
2. Faites cuire le chou-fleur 10 mn à la vapeur douce, il doit rester al dente.
3. Ajoutez les raisins quelques minutes en fin de cuisson pour qu'ils gonflent.
4. Pendant la cuisson, préparez la sauce : Faites chauffer les oignons émincés dans un peu d'eau avec curry , curcuma et poivre, laissez frémir quelques minutes pour que les oignons soient fondants, ajoutez la purée de noisettes et mélangez au fouet pour lier la sauce (pour une sauce lisse : mixez).
5. Versez cette sauce sur le chou-fleur cuit vapeur et mélangez délicatement. Saupoudrez de noisettes concassées et de persil frais finement ciselé.
6. Servez bien chaud avec un poisson vapeur, du riz basmati ou simplement avec une salade pour un repas du soir.

Variante, on peut remplacer la purée de noisettes par de la purée d'amandes, de noix de cajou ou du lait de coco.

Blettes aux champignons

Hélène

- 300G DE BLETTES
- 200G DE CHAMPIGNONS DE PARIS
- PERSIL FRAIS
- SEL, POIVRE, CURCUMA
- 1 GOUSSE D'AIL

Notes

2 personnes

Les blettes sont particulièrement délicieuses au printemps. Pauvre en glucides, c'est un des légumes les plus riches en protéines. Son intérêt réside aussi dans sa teneur importante en de nombreux minéraux (en particulier potassium, phosphore, calcium et sodium) et en vitamines (notamment C et B9).

Comment faire ?

1. Séparez le vert des côtes de blettes. Lavez les côtes, retirez les fils et coupez les côtes en fins tronçons.
2. Coupez l'extrémité des pieds des champignons, lavez-les rapidement et émincez-les.
3. Lavez le vert, coupez-le en grosses lanières.
4. Faites cuire 5 à10 mn à la vapeur douce les côtes, le vert de blettes et les champignons.
5. Pendant la cuisson, lavez et hachez fin le persil avec l'ail épluché et ajoutez ce mélange aux légumes cuits. Ajoutez sel, poivre, curcuma et un filet d'huile d'olive, mélangez bien.
6. Servez chaud.

Dos de lieu et choucroute vapeur

Hélène

- 2 morceaux de dos de lieu d'environ 120g chacun
- 1 citron bio
- 160g de pommes de terre
- 200g de carottes
- 250g de choucroute crue bio
- baies de genièvre
- quelques paillettes d'algues

Notes

2 personnes

La choucroute n'a pas besoin de cuire plus longtemps, elle doit juste être bien chaude et un peu attendrie, les carottes doivent rester al dente et le poisson doit être cuit, sans se démolir.

Avoir toujours un peu de choucroute bio dans son réfrigérateur l'hiver est une bonne idée.

On peut la manger crue ou cuite à la vapeur, dans les 2 cas, c'est pratique et très rapide à préparer.

Comment faire ?

1. Lavez et épluchez les carottes et les pommes de terre.
2. Coupez les pommes de terre en rondelles épaisses et les carottes en bâtonnets.
3. Commencez à faire cuire les pommes de terre à la vapeur douce pendant 5 minutes. Pendant ce temps « aérez » la choucroute qui est toujours très tassée, sans la rincer.
4. Après 5 mn posez-la sur les pommes de terre dans le panier du cuit-vapeur avec les baies de genièvre et les carottes.
5. Laissez cuire encore 5 mn puis posez les 2 filets de poissons, que vous aurez préalablement saupoudrés de paillettes d'algues, sur le dessus des légumes et continuez la cuisson pendant encore 5 mn.
6. Servez choucroute, pommes de terre, carottes et filets de poissons joliment disposés dans l'assiette. Ajoutez un filet d'huile d'olive.

Saumon teriyaki

Isabelle

- 2 tranches de saumon bio
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 50 cc de saké (vin blanc sec)
- 1 c. à s.oupe de saké (vin blanc)

Sauce :
- 2 c. à s. de miel
- 4 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de jus de gingembre

Notes

2 personnes

Poulet ou canard ou saumon ou tofu ferme (momen) peuvent se préparer selon la même recette ;
Vous ferez attention à la fragilité du poisson en conservant la peau lors de la cuisson. Le tofu sera égoutté et pressé avec du papier absorbant puis coupé en gros cubes (voir photo).

Comment faire ?

1. Préparez la sauce en mélangeant les ingrédients dont le jus de gingembre que vous obtenez soit avec un extracteur de jus (Jazz Max) soit avec une râpe dont vous presserez la chair ainsi récoltée pour obtenir le jus de gingembre.
2. Dans une poêle chaude, versez l'huile et faites revenir le saumon, d'abord côté peau. Quand celle-ci est dorée, retournez-le. Retirez l'huile en excès avec un papier absorbant puis versez le saké sur le saumon et couvrez. Faites cuire à feu doux 2 à 3 minutes.
3. Versez la sauce sur le saumon et faites cuire sans le couvercle.
4. Servez avec des légumes au four préparés le jour P.

Legumes en sauce sesame

Isabelle

- 1KG DE HARICOTS VERTS
- 4 C. À S. DE SÉSAME GRILLÉ
- 1 C. À S. DE SAUCE SOJA
- 1 C. À C. DE MIEL
- 1 C. À C. DE SAKÉ (VIN BLANC)

Notes

4 personnes

Tous les légumes peuvent être préparés ainsi : épinards, carottes…

Le sésame utilisé est le blanc et vous pourrez décorer avec du sésame noir sur des carottes par exemple.

Le saké est utilisé en cuisine comme nous utilisons le vin blanc. Au Japon on parle de « Saké de cuisine » car il est dédié aux préparations culinaires.

Comment faire ?

1. Faites blanchir les haricots verts dans de l'eau bouillante un peu salée et les retirer puis les plonger dans de l'eau froide (pour arrêter la cuisson). Egouttez les haricots verts puis coupez-les en tronçons de 3 cm de long (le sel leur donne une belle couleur verte).
2. Préparez la sauce sésame : faites chauffer légèrement le sésame (le parfum exhale). Pilez les graines encore chaudes dans un mortier avec un pilon jusqu'à ce que le mélange devienne huileux. Ajoutez 1 c. a c. de miel, 1 c. a s. de sauce soja.
3. Ajoutez les haricots verts à la sauce sésame. Mélangez et dégustez chaud ou froid en accompagnement ou en entrée.

Dés de saumon express au wok

Gabriella

- 2 PAVÉS DE SAUMON BIO FRAIS (OU SAUVAGE PÉCHÉ DANS LES RÈGLES DE L'ART)
- GRAISSE DE COCO OU PALME BIO NON HYDROGÉNÉE
- 2 CM DE GINGEMBRE FRAIS
- 2 GOUSSES D'AIL
- 200ML DE LAIT DE COCO
- SEL, CURCUMA

Notes

2 personnes

Comment faire ?

1. Coupez le saumon en gros dés sans la peau.
2. Faites chauffer le wok avec la graisse. Jetez-y le gingembre râpé, la gousse d'ail écrasée et les dés de saumon. Remuez délicatement.
3. Quand le saumon est prêt (selon goût, 2-3 minutes) versez la crème, ajoutez une c à c de curcuma et salez.
4. Servez avec un reste de légumes ou avec des légumes au four préparés le jour P, et du riz préparé le jour P

Poêlée de chou chinois, champignons et bœuf

Gabriella

- 100G DE CHAMPIGNONS
- 100G DE COURGETTE
- 100G DE CHOU CHINOIS
- GRAISSE DE PALME
- 1 GOUSSE D'AIL
- 2CM DE GINGEMBRE
- 1 C À C DE PÂTE DE CURRY ROUGE BIO (AUTOUR DU RIZ PAR EX.)
- 200G DE VIANDE HACHÉE DE BŒUF
- CORIANDRE (FACULTATIF)

Notes

2 personnes

Le chou chinois et les courgettes ne demandent pas de préparation particulière, donc sont très rapides à préparer. Si vous n'avez pas le temps de laver les champignons, laissez-les de côté, mais la recette est meilleure avec !

Comment faire ?

1. Lavez les champignons et coupez-les en lamelles. Enlevez les feuilles abimées du chou chinois, puis passez-le sous l'eau et coupez-le en fines lanières. Lavez la courgette, coupez les bouts et râpez-la grossièrement. Epluchez l'ail et le gingembre.

2. Faites revenir l'ail dans un peu de graisse de palme, ajoutez le gingembre râpé et les champignons. Après trois minutes ajoutez la courgette râpée et le chou chinois coupé et faites cuire à feu assez fort pendant cinq minutes, en remuant de temps en temps. Ajoutez la viande hachée, mélangez avec le reste et laissez cuire 3 minutes. Pendant ce temps délayez la pâte de curry dans un peu de bouillon (ou de l'eau) et versez sur le mélange. Servez avec de la coriandre fraîche et avec un peu de tamari, si vous aimez.

BANANES CUITES AU LAIT DE COCO ET CACAO

CHRISTELLE C.

- 1 BANANE
- 50 ML DE LAIT DE COCO
- 1 C. À C. DE CACAO PUR (SANS SUCRE AJOUTÉ)
- ½ C. À C. DE MIEL CRU ET NON TRANSFORMÉ
- 5 G DE BEURRE DE LAIT CRU

NOTES

1 personne

C'est un goûter idéal pour les personnes qui ne mangent pas de farineux ou pour tous ceux qui ont besoin d'une collation nourrissante !

COMMENT FAIRE ?

1. Dans une poêle à feu très doux, faites fondre le beurre et disposez la banane coupée en petites lamelles.
2. Après 2/3 minutes, retournez les morceaux de banane et poursuivez la cuisson.
3. Dans un petit bol, mélangez le lait de coco, le cacao et le miel.
4. Versez dans la poêle et laissez chauffer à feu très doux quelques minutes.
5. Versez le tout dans un ravier et dégustez !

CREPES D'AVOINE SALEES OU SUCREES

CHRISTELLE P.

- 150G DE FLOCONS D'AVOINE
- 100G DE FARINE D'AVOINE
- EAU
- UN FILET DE JUS DE CITRON
- 4 ŒUFS
- UNE PINCÉE DE SEL
- BEURRE DE LAIT CRU (OU GHEE)

NOTES

Pour une dizaine de crêpes

Si vous êtes comme moi, friand de plats à base de céréales, mais que vous souhaitez limiter l'apport en gluten, l'avoine est une belle alternative. Cette céréale, tolérée par les personnes sensibles au gluten, remplace avantageusement le blé dans cette recette, gustativement et nutritionnellement parlant. Alors, pourquoi s'en priver ?

COMMENT FAIRE ?

1. Environ 12 heures avant de cuisiner, déposez les flocons dans un récipient, couvrez-les d'eau et d'un filet de jus de citron. 12 heures plus tard, ajoutez la farine d'avoine, les œufs battus en omelette et le sel. Ajoutez un peu d'eau pour que la pâte ne soit pas trop épaisse.
2. Faites fondre à feu très doux un beau morceau de beurre de lait cru que vous incorporerez ensuite à la pâte.
3. Cuisez les crêpes dans une poêle bien chaude. Après avoir retourné une crêpe, déposez une tranche d'un bon jambon et des morceaux de fromage au lait cru. Repliez la crêpe et laissez cuire quelques instants avant de déguster avec, par exemple, une salade de saison. Bon appétit !

PUDDING CRU AU CACAO

CHRISTIANE

- 2 C. À C. DE MIEL BIO
- ENVIRON 350 ML DE LAIT DE COCO NON SUCRÉ BIO (EN FONCTION DE L'ONCTUOSITÉ SOUHAITÉE)
- 1 AVOCAT BIO BIEN MÛR
- 1 C. À C. DE GRAISSE DE COCO BIO
- 2 C. À C. DE CACAO CRU EN POUDRE (SE TROUVE EN MAGASINS BIO)
- UNE POIGNÉE DE NOIX DE COCO RÂPÉE OU D'AMANDES EFFILÉES OU DE NOISETTES CONCASSÉES… BIO…

NOTES

Pour 4 personnes

Ce dessert, très facile et rapide à préparer, est délicieux, frais, léger et plein de bons nutriments.
Il contient notamment des « super-aliments » comme le cacao cru (riche en minéraux, anti-oxydants et vitamines B) et la spiruline (riche en acides aminés, vitamines E et B, minéraux et chlorophylle).
Il sera tout aussi délicieux, si vous remplacez le lait de coco par du lait d'amande non sucré (ou par une poignée d'amandes sans peau et environ 350 ml d'eau).
Vous pouvez même y ajouter une demi-banane pour rendre votre pudding encore plus onctueux.
Peut servir de petit déjeuner léger et vitaminé, de quoi démarrer la journée en pleine forme !

COMMENT FAIRE ?

1. Videz l'avocat puis mettez- le, ainsi que les autres ingrédients, dans un blender. Mixez jusqu'à ce que le mélange soit bien onctueux.
2. Versez dans 4 jolies coupes et mettez au frais environ 2 heures. Avant de servir, saupoudrez selon vos envies, de noix de coco râpée, d'amandes effilées brièvement rôties à sec dans une poële, de quelques noisettes concassées,…

Variante : pudding cru au cacao vert.
Avant de mixer, ajoutez aux ingrédients ci-dessus 1 c. à c. de spiruline crue en paillettes ou en poudre. La préparation aura une couleur verte un peu étrange pour un dessert mais bénéficiera en plus des vertus de la spiruline.

GÂTEAUX VAPEUR AU THE VERT

JULIE

- 125G DE FARINE
- 3 C. À C. DE THÉ MATCHA EN POUDRE
- 2 C. À C. DE LEVURE CHIMIQUE BIO
- 1 ŒUF LÉGÈREMENT BATTU
- 100 ML DE LAIT CRU
- 4 C. À S. DE SUCRE RAPADURA OU MUSCOVADO OU DE CANNE COMPLET
- 4 C. À S. D'HUILE D'OLIVE FRUITÉE

NOTES

6 personnes

Variante.
Vous pouvez remplacer la farine de blé par de la farine de riz.
Vous pouvez remplacer le lait de vache par du lait végétal. Le lait d'amande fonctionne très bien avec le thé matcha mais vous pouvez également utiliser le lait riz/coco qui est frais et un peu sucré.
Il n'y a pas moyen de remplacer le thé matcha par un autre thé vert. Mais vous pouvez réaliser une variante de cette recette en infusant du thé vert bancha dans le lait chauffé à 60°C. Filtrez le lait avant emploi.

COMMENT FAIRE ?

1. Tapissez 6 ramequins de caissettes à cupcake en papier ou utilisez des caissettes en silicone qui ne nécessitent pas d'être tapissées de papier.
2. Préchauffez votre cuit-vapeur ou la casserole qui accueillera votre panier vapeur afin que l'eau soit bien chaude quand vous y mettrez les gâteaux.
3. Dans un bol, mélangez la farine, le thé matcha, la levure chimique et une pincée de sel.
4. Dans un autre bol, fouettez l'œuf avec le lait, le sucre et l'huile d'olive.
5. Incorporez le mélange sec (à base de farine) au mélange humide (à base de lait) sans trop travailler la pâte.
6. Répartissez la pâte dans les ramequins et placez-les dans le panier vapeur puis soit sur la casserole dans laquelle il y a de gros bouillons ou sur le cuit-vapeur préchauffé. Cuisez les gâteaux 8 à 10 minutes. Vérifiez la cuisson en piquant un cure-dent ou la pointe d'un couteau au centre d'un gâteau. La lame doit ressortir « propre ». Si de la pâte colle à la lame, ce n'est pas cuit, prolongez la cuisson de 2 minutes à la fois.
7. Sortez les ramequins du panier vapeur et laissez refroidir une dizaine de minutes avant de les déguster.

PUDDING AUX GRAINES DE CHIA

KATIA

- 1 DL DE LAIT FRAIS (ANIMAL OU VÉGÉTAL – SELON TOLÉRANCE)
- 2 C À S DE GRAINES DE CHIA
- 1 C À C DE MIEL (FACULTATIF)
- ½ BANANE (OU AUTRE FRUIT SELON GOÛT)
- OLÉAGINEUX (AMANDES EFFILÉES, NOIX, ...)

NOTES

Pour 1 personne

Les graines de chia sont naturellement riches en fibres, en protéines et en « bons gras »

COMMENT FAIRE ?

1. Versez le lait dans une verrine
2. Ajoutez les graines de chia et le miel
3. Mélangez délicatement (toutes les graines doivent être dans le lait)
4. Laissez reposer 10 min
5. Pendant ce temps, découpez votre banane et préparez vos oléagineux
6. Mélangez une dernière fois votre pudding et déposez vos fruits et oléagineux sur le dessus
7. Dégustez !.

CREPE CANADIENNE

LAURENCE

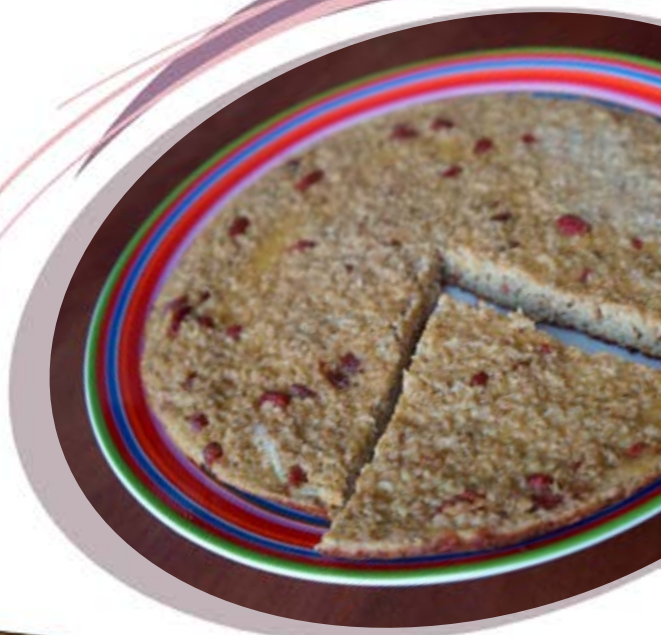
- 1 TASSE OU 3 C. À S. DE FLOCONS D'AVOINE
- 30 CL D'EAU OU LAIT D'AMANDE OU AUTRE LAIT VEGETAL
- QUELQUES BAIES DE GOJI POUR LA DECORATION
- 1 ŒUF FRAIS NATUREL

1 ou 2 personnes

Pour 1 personne au petit déjeuner ou 2 personnes en tant que collation
Délicieuse tartinée d'une pâte d'amande ou même d'un fromage de chèvre frais.
Vous pouvez rajouter des graines germées et vous aurez un repas complet et protéiné.
Vous pouvez imaginer d'autres variantes selon vos goûts et la saison.

COMMENT FAIRE ?

1. La veille faites tremper la tasse de flocons d'avoine et les baies de goji dans l'eau ou le lait végétal
2. Le lendemain matin cassez un œuf entier dans les flocons réhydratés et battez à la fourchette comme pour une crêpe
3. Pendant ce temps faites chauffer votre poêle afin de bien saisir le mélange et versez le tout dans la poêle bien chaude. Laissez cuire à feu plus doux maintenant et couvrez la poêle afin de cuire l'autre côté tout en gardant le moelleux.
4. Inutile de retourner la crêpe, une fois le dessous doré et le dessus cuit (donc solide), votre crêpe est prête à manger



CRÊPES SANS SUCRE AUX BANANES

SYLVIE

- 125 G DE FARINE DE BLÉ
- 2 OEUFS
- 500G DE LAIT D'AMANDE
- 1 C À S D'HUILE D'OLIVE
- 1 C À C DE SEL
- 1 C À C DE ZESTE D'ORANGE
- CANNELLE (FACULTATIF)
- GARNITURE : 2 BANANES BIEN MÛRES

NOTES

2 personnes/10 crêpes

Vous pouvez essayer la même recette avec de fines tranches de pommes.

COMMENT FAIRE ?

1. Coupez les bananes en fines tranches.
2. Mettez les ingrédients (sauf les tranches de bananes) dans un grand saladier. Mélangez ou mixez bien.
3. Versez une petite quantité de pâte dans une poêle bien chaude et ajoutez immédiatement les fines tranches de bananes. Laissez cuire jusqu'à ce que la banane fonde et caramélise.

POMMES VAPEUR FARCIES AUX DATTES ET GINGEMBRE

VÉRONIQUE H

- 4 POMMES (GOLDEN, BELLE DE BOSKOOP OU REINETTE DU CANADA)
- - 3 CM DE GINGEMBRE
- - 8 DATTES DÉNOYAUTÉES
- - 4 C. À S. DE POUDRE D'AMANDES
- - 2 C. À S. DE MIEL D'ACACIA
- - ½ C. À C. DE CANNELLE
- - ½ JUS DE CITRON

NOTES

4 personnes

Variante : on peut remplacer les dattes par des figues ou des raisins secs.
C'est un délice pour le goûter ou en dessert léger par une froide soirée d'hiver !

COMMENT FAIRE ?

1. Coupez les pommes au premier tiers dans le sens de la largeur. Evidez les pommes et leur chapeau. Arrosez l'intérieur de jus de citron.
2. Hachez finement le gingembre et les dattes.
3. Mettez ce hachis dans un bol, rajoutez la poudre d'amande, la cannelle et le miel. Mélangez pour former une farce.
4. Garnissez généreusement les pommes avec ce mélange, recouvrez du chapeau et disposez-les dans le panier du cuit vapeur.
5. Faites cuire 10 mn.
6. Servez tiède.

Licence

Ce livre est à vous et vous avez le droit de l'offrir en cadeau à qui vous le souhaitez, en version numérique uniquement, que ce soit sur votre blog, dans votre newsletter, comme bonus dans un package...
Vous n'avez pas le droit de le vendre, que ce soit sous forme imprimée ou numérique, ni de l'intégrer dans des offres punies par la loi.
Il est strictement interdit de recopier intégralement ou en partie le contenu de ce livre.
Tous les articles dans ce livre sont et resteront la propriété de leurs auteurs respectifs.

Ce livret est sous licence Creative Commons 4.0, ce qui signifie que vous êtes libre de le distribuer à condition de ne pas le modifier, de ne pas le vendre sous aucune forme et de citer comme auteure Gabriella Tamas et comme source : www.aliprovia.fr
Recettes Ressourçantes N°2 de Gabriella Tamas est mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution – Pas d'Utilisation Commerciale – Pas de Modification 4.0 International. Pour toute autorisation d'utilisation au delà du champ de cette licence contactez-moi.
Licence Creative Commons

http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr
http://aliprovia.fr/wp-content/uploads/2014/05/LLR2q.pdf

Contributions :

Design : Katalin Tamas *www.katalintamas.com*
Mise en page : Julia Arman
Coordination : Gabriella Tamas
Relecture : Véronique Bourfe-Rivière